ESP

# MANUAL DEL USUARIO

Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F6™

17925812.00 ESP/PRT A

## BOTONES

Pulse **OK** para abrir el menú.
Pulse los botones ▲ / ▼ para desplazarse por los menús.
Mantenga presionado el botón **Back** para volver a la pantalla Hora del día.

## GUÍA RÁPIDA F6 DE POLAR

*View exercise information on current week.*

Pulse ▲

OK

*Monitorice la información como el ritmo cardíaco y las calorías quemadas durante las sesiones de entrenamiento.*

Pulse ▼

OK

START
▼
SETTINGS
Back

*Consulte la información más reciente de sus sesiones de entrenamiento, así como la información a largo plazo sobre el ejercicio.*

Pulse ▼

OK

EXERCISES
▼
TOTALS
▼
DIARY
▼
SEND
Back

*Cambie la alarma, la hora del día y otros ajustes.*

OK

WATCH
▼
HR SET
▼
USER
▼
GENERAL
Back

**Estimado cliente:**
Le felicitamos por haber adquirido un Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F6™.

Este manual contiene la información necesaria para la utilización y el mantenimiento del producto. Lea atentamente este manual para aprender a utilizar las funciones y sacarle el máximo partido a su Monitor de Fecuencia Cardiaca Polar.

Visite también nuestras páginas Web donde encontrará consejos acerca de los productos y del entrenamiento y otros servicios de valor añadido. www.PolarFitnessTrainer.com y www.polar.fi

# CONTENIDO


**1. INTRODUCCIÓN AL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F6 ..... 7**
1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO ..... 7
1.2 BOTONES Y SÍMBOLOS DE LA UNIDAD DE PULSERA ..... 8
1.3 AJUSTES BÁSICOS ..... 10
1.4 MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO ..... 12
**2. DURANTE EL EJERCICIO ..... 14**
2.1 COMIENZO DE LA GRABACIÓN DEL EJERCICIO ..... 14
2.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO ..... 15
2.3 AJUSTES DEL EJERCICIO ..... 21
2.4 OWNZONE ..... 22
**3. CONTROL DE SU PROGRESO ..... 25**
3.1 AGENDA ..... 25
3.2 SEGUIMIENTO SEMANAL ..... 28
**4. CONSULTAR LA INFORMACIÓN GUARDADA EN UN ARCHIVO ..... 29**
4.1 ARCHIVO EJERCICIO ..... 30
4.2 ARCHIVO TOTALES ..... 32
4.3 ARCHIVO AGENDA ..... 34
**5. AJUSTES ..... 36**
5.1 AJUSTES DEL RELOJ ..... 36
5.2 AJUSTES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA ..... 40
5.3 AJUSTES DE USUARIO ..... 44
5.4 AJUSTES GENERALES ..... 47

**6. TRANSFERENCIA DE DATOS** ..... **50**
**7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO** ..... **51**
**8. PRECAUCIONES** ..... **53**
8.1 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR Y LAS INTERFERENCIAS ..... 53
8.2 MINIMIZAR POSIBLES RIESGOS DURANTE EL EJERCICIO CON EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA ..... 54
**9. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES** ..... **55**
**10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS** ..... **57**
**11. GARANTÍA INTERNACIONAL POLAR** ..... **58**
**12. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES** ..... **59**
**13. ÍNDICE** ..... **60**

# 1. INTRODUCCIÓN AL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F6

## 1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F6 consta de los siguientes elementos:

### Unidad de pulsera

La unidad de pulsera muestra la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas, el tiempo del ejercicio, y otras informaciones del ejercicio durante su registro. Puede también utilizarlo como reloj.

### Transmisor de tela codificado de Polar

Lleve puesto el transmisor mientras haga ejercicio. Las áreas con electrodos están situadas en la parte posterior del transmisor. Los electrodos detectan contínuamente su Frecuencia Cardíaca y lo transmiten a la unidad de pulsera.

### Banda elástica

La banda elástica sujeta el transmisor alrededor del pecho.

### Manual de usuario y guía rápida

Este manual de usuario contiene la información necesaria para la utilización del Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar. Para una consulta rápida, lleve consigo el mapa de funciones que se incluye en la guía rápida cuando vaya a hacer ejercicio.

### Servicios Web de Polar

El entrenador personal Polar (Polar Fitness Trainer, www.PolarFitnessTrainer.com) es un servicio Web completo diseñado especialmente para ayudarle a cumplir sus metas al hacer ejercicio. El registro es gratuito y le da acceso a un programa de ejercicios, pruebas y contadores, informes y artículos de utilidad. Además tendrá acceso a las recomendaciones más recientes sobre productos y servicio técnico en línea en www.polar.fi/fitness.

## 1.2 BOTONES Y SÍMBOLOS DE LA UNIDAD DE PULSERA

***Nota:*** *Al pulsar brevemente un botón (durante aproximadamente 1 segundo), el efecto será distinto que si se mantiene presionado el botón durante más tiempo (como mínimo 2 segundos).*

**Light (Luz)**

- Encender la luz de fondo

Manteniendo presionado el botón Light (Luz) puede:
- Bloquear y desbloquear todos los botones, excepto el botón Light (Luz) en la pantalla Hora del día o mientras está registrando el ejercicio. Pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca **Botones bloqueados** (Buttons locked) o **desbloqueados** (Buttons unlocked).

**Back (Atrás)**

- Salir del menú mostrado y volver al nivel anterior.
- Cancelar la selección y dejar el ajuste como estaba.
- Desactivar la alarma.

Manteniendo presionado el botón Back puede:
- Volver desde cualquier menú a la pantalla Hora del día.
- Introducir los ajustes del reloj desde la pantalla Hora del día.

**Heart Touch (Contacto cardíaco)**
En la modalidad **Ejercicio** puede ver la hora del día acercando la unidad de pulsera al logotipo Polar del transmisor.

**▲**

- Desplazarse hacia arriba en los menús y las listas de selección.
- Aumentar el valor parpadeante cuando ✚ aparece en la pantalla.

Manteniendo presionado el botón ▲ puede:
- Cambiar la pantalla en Hora del día.
- Cambiar la información de la fila superior en la modalidad de grabación de ejercicios.

**OK**

- Pasar al menú en la pantalla Hora del día.
- Pasar al menú mostrado.
- Aceptar la selección.

Al mantener presionado el botón OK puede comenzar a hacer ejercicio grabando desde la pantalla Hora del día.

**▼**

- Desplazarse hacia abajo en los menús y las listas de selección.
- Disminuir el valor parpadeante cuando ▬ aparece en la pantalla.

## Símbolos

El indicador de nivel de menú le muestra el número de elementos de menú. Al desplazarse por los menús, el símbolo ▮ indica dónde se encuentra en el nivel de menú actual. El símbolo ▮ le muestra el número total de elementos de menú.

En las secuencias de ajuste guiadas el símbolo ▮ indica el número total de ajustes, y el símbolo ▮ parpadeante indica el valor que está ajustando actualmente.

El sobre le recuerda que debe comprobar el ejercicio de la semana anterior. Para obtener más información, consulte la sección Seguimiento semanal en la página 28.

El símbolo de pila indica que la carga de la pila de la unidad de pulsera es baja. Para obtener más información, consulte la sección Cuidado y mantenimiento en la página 51.

El símbolo de alarma indica que la alarma está conectada. Para obtener más información, consulte la sección Ajustes del reloj en la página 36.

El corazón rodeado de un marco indica la transmisión codificada del ritmo cardíaco. Para obtener más información, consulte la sección Medición del ritmo cardíaco en la página 12.

El símbolo de grabación indica que se está registrando el ejercicio.

El símbolo de sonido indica que la alarma de la zona del ritmo cardíaco está encendida en el menú Ejercicio. Para obtener más información, consulte la sección Funciones durante el ejercicio en la página 15.

## 1.3 AJUSTES BÁSICOS

Comience en la modalidad **Ajustes básicos** cuando utilice el producto por primera vez. La pantalla está en blanco cuando la unidad de pulsera sale de fábrica y sólo tiene que activarla una vez. Una vez activada la unidad de pulsera, no es posible apagarla de nuevo.

De forma alternativa puede transferir los Ajustes básicos a la unidad de pulsera desde el PC. Para obtener más información, consulte la sección Transferencia de datos en la página 50.

***Nota:*** *Es importante que sea riguroso con los ajustes básicos, sobre todo al introducir el peso, la estatura, la nacimiento y el sexo, ya que afectan a la precisión de los valores de medición tales como los límites de la Frecuencia Cardíaca objetivo y el gasto calórico.*

1. Active la unidad de pulsera pulsando cualquier botón. La pantalla aparece llena de dígitos. Pulse OK.
2. Aparece el mensaje **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bienvenido al mundo fitness de Polar). Pulse OK para comenzar a fijar los ajustes.
3. Aparece **START WITH BASIC SETTINGS** (Empiece con ajustes básicos). Pulse el botón OK para iniciar los ajustes básicos.
4. **Time** (Hora): Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar la modalidad de hora de **12 H** o **24 H**. Pulse OK.
   **12 H**: la hora aparece de la 1 a las 12 am o pm. En los ajustes de fecha y de fecha de nacimiento, en primer lugar se ajusta el mes y, a continuación, el día (mm.dd).
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **AM** o **PM**. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar las **horas**. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar los **minutos**. Pulse OK.

   **24 H**: la hora aparece de 0 a 23 horas. En los ajustes de fecha y de fecha de nacimiento, en primer lugar se ajusta el día y, a continuación, el mes (dd.mm).
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar las **horas**. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar los **minutos**. Pulse OK.

5. **Date** (Fecha): Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**). Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**yy**). Pulse OK.
6. **Units** (Unidades): Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar los kilogramos y los centímetros (**KG/CM**) o las libras y los pies (**LB/FT**). Pulse OK.

***Nota:*** *La selección de las unidades también afecta a la forma de mostrar las calorías. Si selecciona lb/ft, las calorías se muestran como Cal. Si selecciona kg/cm, las calorías se muestran como kcal.*

7. **Weight** (Peso): Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el peso. Pulse OK.

***Nota:*** *Si se equivoca al elegir las unidades, podrá cambiarlas manteniendo presionado el botón Light (Luz).*

8. **Height** (Estatura): Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar la estatura. Pulse OK.

***Nota:*** *Si ha seleccionado lb/ft como unidades, en primer lugar deberá ajustar los pies y, a continuación, las pulgadas.*

9. **Birthday** (Nacimiento): Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**) de nacimiento. Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
   - Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**yy**). Pulse OK.
10. **Sex** (Sexo): Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **MALE** (Masculino) o **FEMALE** (Femenino). Pulse OK.
11. Aparece **SETTINGS OK?** (Ajustes OK?) Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sí) o **NO** (No). Pulse OK.
    Si selecciona Sí, se aceptan los ajustes y puede comenzar a utilizar su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar.
    Si selecciona No, puede cambiar los Ajustes básicos. Pulse el botón Back hasta volver al valor que desee cambiar.

## 1.4 MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, deberá llevar puesto el transmisor.

La codificación de la frecuencia cardíaca reduce la interferencia con otros monitores de frecuencia cardíaca que estén cerca. Para asegurar que la búsqueda de código se ha realizado con éxito y que la monitorización del ritmo cardíaco se realizará sin problemas, mantenga la unidad de pulsera a una distancia no inferior a 1 metro/ 3 pies del transmisor. Compruebe que no está cerca de otras personas con monitores del ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencias electromagnéticas (para más información sobre la interferencia, consulte el capítulo Precauciones en la página 53).

1. Acople un extremo del transmisor a la banda elástica.

2. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo. Ajústese la banda alrededor del pecho dejando la parte rígida justo debajo de los músculos pectorales. Abroche el otro extremo de la banda elástica al transmisor.

3. Separe el transmisor del pecho y humedezca las dos areas ranuradas de los electrodos localizadas en la parte posterior de los mismos.

4. Compruebe que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente adheridas a su piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrada.

5. Póngase la unidad de pulsera como si fuera un reloj. En la pantalla Hora del día, pulse OK para entrar en el menú. Aparece **Exercise** (Ejercicio). La unidad de pulsera empieza a buscar automáticamente el ritmo cardíaco. El ritmo cardíaco y el símbolo enmarcado del corazón ♥ aparece en un máximo de 15 segundos. El marco que rodea el símbolo del corazón indica que el ritmo cardíaco está codificado.
   Su ritmo cardíaco se mide, pero no se graba, hasta que no haya empezado con el ejercicio. Para grabar el ritmo cardíaco y otros datos de ejercicio, consulte el capítulo **Durante el Ejercicio** en la página 14.

***Nota:*** *Si la unidad de pulsera no muestra la frecuencia cardíaca y aparece - - /00, compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que la correa está bien ajustada. Acerque la unidad de pulsera al logotipo de Polar del transmisor. La unidad de pulsera empezará a buscar de nuevo la señal del ritmo cardíaco.*

# 2. DURANTE EL EJERCICIO

En el menú Ejercicio puede ver y registrar la información sobre el entrenamiento, tal como la frecuencia cardíaca, la duración del ejercicio y el gasto de energía.

## 2.1 COMIENZO DE LA GRABACIÓN DEL EJERCICIO

1. Lleve el transmisor tal y como se describe en la sección Medición del ritmo cardíaco de la página 12. Si lleva el transmisor durante la sesión de entrenamiento la unidad de pulsera calcula automáticamente el número de calorías que ha quemado así como el resto de la información sobre el ejercicio en función de la frecuencia cardíaca.
2. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK.
3. Aparece **Exercise** (Ejercicio). La unidad de pulsera empieza a buscar automáticamente el ritmo cardíaco. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **START** (Inicio).
   Pulse OK para comenzar a registrar su sesión de entrenamiento. Se pone en marcha la duración del ejercicio.

- Si se muestra **OwnZone**, consulte la sección OwnZone en la página 22.
- Si desea saltarse la determinación de OwnZone® y utilizar el valor OwnZone determinado anteriormente, pulse OK.
  En este caso, si no ha determinado antes el valor OwnZone, se utilizan los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad.
- La determinación del valor OwnZone se enciende automáticamente, si no desea determinar su valor OwnZone, cambie los límites de los valores de FC en los Ajustes del ejercicio en la página 21, antes de empezar a hacer ejercicio.
- Si aparece **START WITH BASIC SETTINGS** (Empiece con ajustes básicos), significa que faltan algunos ajustes básicos de usuario. Pulse OK para realizar todos los ajustes.
  Para obtener más información, consulte la sección Ajustes básicos en la página 10.

## 2.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO

***Nota:*** *La información del ejercicio sólo se guarda si el cronómetro ha estado en marcha durante más de un minuto.*

### Comprobación de la hora del día

Acerque la unidad de pulsera al logotipo Polar del transmisor. Aparecerán la hora y el ritmo cardíaco actual.

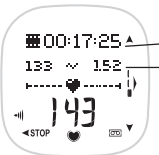
### Comprobación de la duración del ejercicio, calorías y Zonas de FC objetivo

Pulse los botones ▲ / ▼ para mostrar las siguientes opciones:

**Ejercicio**
Duración del ejercicio
Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (%$FC_{max}$), dependiendo de sus ajustes.
Los símbolos de flecha al lado del símbolo de ♥ indican que está por debajo o por encima de la zona de la frecuencia cardíaca objetivo.

**Calorías** (mostradas como Cal/kcal, dependiendo del ajuste de las unidades)
Las calorías que ha quemado hasta ahora.

*El cálculo de calorías de Polar muestra el gasto energético mientras hace ejercicio. Puede utilizar la función para fijar los objetivos de ejercicio diarios y semanales en términos de calorías (Cal/kcal). Controle el gasto de energía calculando las calorías gastadas en una sesión de entrenamiento, las calorías acumuladas semanalmente o las calorías totales de todas las sesiones de entrenamiento que seleccione.*




**In Zone** (En Zona) (se muestra si los límites de FC están activados)
La duración del ejercicio entre los límites de la frecuencia cardíaca objetivo.
Los límites de la frecuencia cardíaca objetivo como ppm o como %$FC_{max}$, dependiendo de sus ajustes.
El símbolo se mueve hacia la izquierda o hacia la derecha de acuerdo con su ritmo cardíaco. Si el símbolo no es visible significa que su frecuencia cardíaca está o bien por debajo o por encima de los límites objetivo de la frecuencia cardíaca. Suena la alarma, siempre que la alarma de zona esté activada.

## Modificación de la información mostrada sobre el ejercicio

En la pantalla Ejercicio y Calorías, puede cambiar la información de la fila superior para personalizar la pantalla pulsando y manteniendo presionado el botón ▲.

Duración del ejercicio

Calorías

Hora

Hora del día

Calorías

Duración del ejercicio

Puntos de condición física - cada uno representa 10 minutos en la zona de ritmo cardíaco objetivo, lo que equivale a una hora en total si aparecen todos los puntos.

Puntos de condición física

## Encendido de la luz de fondo

Pulse el botón Light (Luz) y la pantalla se iluminará durante unos segundos.
Después de que haya iluminado la pantalla una vez mientras hace ejercicio el símbolo (◖) de modo nocturno aparece en esta pantalla. La pantalla se ilumina automáticamente cada vez que pulse cualquier botón o lleve la unidad de pulsera cerca del logotipo de Polar en el transmisor hasta que deje de registrar el ejercicio.

## Activación o desactivación del bloqueo de botones

Pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) para bloquear y desbloquear los botones excepto el botón Light (Luz).
Aparece **BUTTONS LOCKED** (Botones bloquead) o **BUTTONS UNLOCKED** (Botones desbloq).

## Interrupción de un ejercicio

Puede interrumpir el ejercicio para tomarse un descanso, beber agua o realizar otra actividad.

1. Pulse el botón Back. Se muestra la frecuencia cardíaca actual. Se interrumpe el registro del ejercicio. Aparece ▭ en lugar de ▭.
2. Seleccione **CONTINUE** (Seguir) pulsando los botones ▲ / ▼. Pulse OK para comenzar a grabar el ejercicio.

## Cambio de los ajustes durante el ejercicio

Puede cambiar los ajustes mientras graba el ejercicio o puede interrumpir la grabación del ejercicio mientras modifica sus valores.

1. Si desea cambiar los valores sin detener la grabación del ejercicio, pulse y mantenga presionado el botón OK.
   De forma alternativa, si desea interrumpir la grabación del ejercicio pulse el botón Back y seleccione **SETTINGS** (Ajustes) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
2. Aparece **HR ALARM** (FC Alarma), **HR LIMITS** (FC Límites) y **HR VIEW** (FC Vista). Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar Alarma, Límites o Vista. Pulse OK.

   **HR alarm** (FC Alarma): Seleccione **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **OFF** (No) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   **HR Limits** (FC Límites): Si está utilizando OwnZone o Límites automáticos de la FC, seleccione **HARD** (Intenso), **MODERATE** (Moderado), **LIGHT** (Suave) o **BASIC** (Básico) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK. Sus límites aparecen durante unos pocos segundos.
   De forma alternativa si está utilizando los límites Manual, los límites de la frecuencia cardíaca objetivo se muestran durante unos pocos segundos.
   **HR View** (FC Vista): Seleccione **HR** (pulsaciones por minuto) o **HR%** (porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   Si ha modificado los valores, la unidad de pulsera vuelve o bien a la modalidad Ejercicio o la modalidad de interrupción del ejercicio.

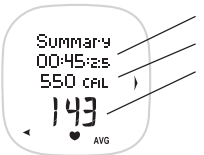
Para más información, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 40.

***Nota:*** *La unidad de pulsera muestra el ejercicio o la modalidad de interrupción del ejercicio si no presiona alguno de los botones en un minuto.*

## Detención del ejercicio y visualización del resumen del ejercicio

1. Pulse el botón Back. Se muestra la frecuencia cardíaca actual. La grabación del ejercicio se detiene y aparece ▭.
2. Seleccione **EXIT** (Salir) con los botones ▲ / ▼ y pulse OK.

Aparece **Summary** (Resumen) del ejercicio.




Duración del ejercicio (hh.mm.ss)
Calorías quemadas durante el ejercicio (Cal/kcal)
La frecuencia cardíaca máxima (máx) y media (Med.) de la sesión de ejercicio (ppm/%$FC_{max}$) alternan.

3. Pulse OK para entrar en el menú Ejercicio o pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

***Nota:***

- *La unidad de pulsera muestra la pantalla Hora del día al cabo de 5 minutos si se olvida detener la medición del ritmo cardíaco después de interrumpir el ejercicio y se quita el transmisor del pecho.*
- *Si desea detalles sobre el cuidado del transmisor después de practicar ejercicio, consulte el capítulo Cuidado y mantenimiento en la página 51.*

## 2.3 AJUSTES DEL EJERCICIO

En la modalidad **Ajustes del ejercicio** puede ver y seleccionar la sesión de entrenamiento y la frecuencia cardíaca (FC set) del ejercicio.

Los ajustes del ejercicio se combinan en valores de frecuencia cardíaca (FC set). Cambie los valores de FC set de forma que no tenga que modificar cada valor cuando comience a hacer ejercicio. Para obtener más información sobre cómo cambiar los valores de FC set, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 40.

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK.
2. Aparece **Exercise** (Ejercicio). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SETTNGS** (Ajustes). Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HR ALARM** (FC Alarma), **HR LIMITS** (FC Límites) o **HR VIEW** (FC Vista). Pulse OK.

   **HR Alarm** (FC Alarma): Seleccione **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **OFF** (No) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   **HR Limits** (FC Límites): Seleccione **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL**, o límites **OFF** (No) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
   - Si selecciona OwnZone o Límites automáticos de la FC, pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HARD** (Intenso), **MODERATE** (Moderado), **LIGHT** (Suave) o **BASIC** (Básico). Pulse OK. Los límites de la frecuencia cardíaca objetivo se muestran durante un momento.
   - De forma alternativa si selecciona FC Límites, pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite superior. Pulse OK. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite inferior. Pulse OK.

   **HR View** (FC Vista): Seleccione **HR** (pulsaciones por minuto) o **HR%** (porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

## 2.4 OWNZONE

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F6 es capaz de determinar automáticamente su zona de ritmo cardíaco individual para el ejercicio. Esto se denomina OwnZone (OZ) y puede determinarse durante un período de calentamiento que dura 1-5 minutos mientras se camina o se corre. También puede determinar su OwnZone con otro tipo de ejercicios. La idea principal consiste en empezar a practicar ejercicio lentamente con baja intensidad. Después se aumenta gradualmente la intensidad del ejercicio para aumentar el ritmo cardíaco. Con OwnZone, practicar ejercicio es más fácil y agradable. No se tiene que preocupar de cálculos o conjeturas para determinar la intensidad de su ejercicio.

Puede utilizar OwnZone para un entrenamiento eficaz y versátil. Hay cuatro zonas de intensidad de ejercicio diferentes, que puede seleccionar para la función OwnZone en el menú Ajustes: OwnZone Light (Suave), Moderate (Moderado), Hard (Intenso) y Basic (Básico). Para más información, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 40.

El método OwnZone asegura que tenga un entrenamiento versátil. OwnZone se basa en la medición de los cambios de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante el calentamiento del ejercicio. La variación del ritmo cardíaco refleja los cambios de la fisiología del cuerpo. Si su ritmo cardíaco disminuye con demasiada lentitud o demasiada rapidez, o si supera el límite de seguridad durante la determinación de OwnZone, la unidad de pulsera selecciona el OwnZone más reciente. Como alternativa, si en la memoria no existe una determinación anterior de OwnZone y su OwnZone resulta fallido, se utiliza su zona de ritmo cardíaco basado en la edad.

### 2.4.1 DETERMINACIÓN DE LOS LÍMITES DEL RITMO CARDÍACO OWNZONE

Compruebe lo siguiente antes de empezar a determinar su valor OwnZone:

- Ha programado correctamente la información de usuario.
- Ha activado la función OwnZone. Cada vez que comience con la grabación de la información del ejercicio y la función OwnZone está activada, la unidad de pulsera comienza buscando su valor OwnZone. Para más información, consulte la sección Ajustes de la frecuencia cardíaca en la página 40.

Deberá volver a definir su OwnZone siempre que:

- Haya cambiado su entorno de ejercicio o la modalidad de ejercicio.
- Al iniciar el ejercicio no se siente bien, p.ej. si está estresado o enfermo.
- Haya cambiado sus ajustes.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Aparece **Exercise** (Ejercicio). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **START** (Inicio) y pulse OK. Aparece **OwnZone** en la pantalla.
   Si desea omitir la determinación de OwnZone y utilizar el valor OwnZone determinado previamente, pulse OK y vaya al paso 5.
4. Comienza la determinación OwnZone. OwnZone se determina en cinco fases.

OZ ▶ _ _ _ _ Camine despacio durante 1 minuto. Mantenga su ritmo cardíaco por debajo de 100 ppm durante esta primera fase. Después de cada fase escuchará un pitido (si los ajustes de sonido están activados) y la pantalla se iluminará automáticamente (si antes ha encendido una vez la luz de fondo), para indicar el final de la fase.

OZ ▶▶ _ _ _ Camine a ritmo normal durante 1 minuto. Incremente gradualmente su ritmo cardíaco entre 10 y 20 ppm.

OZ ▶▶▶ _ _ Camine a ritmo ligero durante 1 minuto. Incremente gradualmente su ritmo cardíaco entre 10 y 20 ppm.

OZ ▶▶▶▶ _ Corra a ritmo lento durante 1 minuto. Incremente gradualmente su ritmo cardíaco entre 10 y 20 ppm.

OZ ▶▶▶▶▶ Corra a ritmo ligero durante 1 minuto.

5. En algún momento entre las fases 1 y 5 escuchará dos pitidos. Indican que se ha determinado su OwnZone.
   Si la determinación de OwnZone tiene éxito, se muestra la siguiente información:

OwnZone Updated (Actualizado)
Los límites de OwnZone en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (%$FC_{max}$), dependiendo de los ajustes
Su frecuencia cardíaca actual

Si la determinación de OwnZone no se ha realizado con éxito, se muestra **OwnZone Limits** y los límites de OwnZone determinados previamente (ppm/%$FC_{max}$). Si no ha determinado antes el valor OwnZone, se utilizan los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad.

Ya puede continuar con su ejercicio. Procure mantenerse dentro de la zona del ritmo cardíaco indicada para aprovechar al máximo los beneficios de la sesión de entrenamiento.

# 3. CONTROL DE SU PROGRESO

Este capítulo describe como controlar su progreso con el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar.

## 3.1 AGENDA

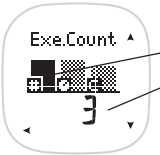
Con la ayuda de la agenda electronica, puede ver la duración del ejercicio, el número de ejercicios, las calorías quemadas y la duración en las diferentes zonas de intensidad de la semana actual.

La agenda incluye la información de seguimiento para la semana actual del calendario.
La información sobre el ejercicio se guarda en la agenda si la sesión de entrenamiento ha durado al menos diez minutos.

1. Empiece en la pantalla Hora del día del día y pulse el ▲ botón.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para deslazarse por las agendas.
3. Pulse OK para abrir el menú. Pulse los botones ▲ / ▼ para desplazarse por los valores.

***Nota:*** *La unidad de pulsera pone a cero automáticamente la agenda y las zonas de frecuencia cardíaca a las 12 de la noche entre el domingo y el lunes. Al mismo tiempo, la semana anterior de la agenda se guarda en el archivo Agenda.*

### 3.1.1 AGENDA (DIARY)




**Exe.Count** (recuento de sesiones de ejercicio)
La barra de recuento de ejercicio aparece resaltada
El recuento total del ejercicio que ha conseguido

**Exe.Time** (duración del ejercicio)
La barra de la duración del ejercicio aparece resaltada
La duración total del ejercicio que ha conseguido

**Calories** (Cal/kcal)
La barra de calorías aparece resaltada
El total de calorías quemadas durante el ejercicio

Pulse Back para volver a la vista Agenda y pulse el botón ▼ para pasar a la vista de las zonas de frecuencia cardíaca. Pulse OK.
Mantenga presionado Back si desea volver a la pantalla Hora del día.

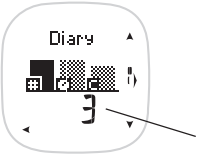
### 3.1.2 ZONAS FC (HR ZONES)

**Light** (Suave)
Barra de la zona de intensidad suave resaltada
Duración del ejercicio en la zona que ha alcanzado

**Moderate** (Moderado)
Barra de la zona de intensidad moderada resaltada
Duración del ejercicio en la zona que ha alcanzado

**Hard** (Intenso)
Barra de la zona de intensidad intensa resaltada
Duración del ejercicio en la zona que ha alcanzado

Pulse Back para volver a las zonas de FC.
Alternativamente, pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.

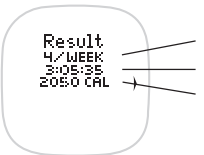



**Cambio de la vista de agenda predeterminada**
Pulse Back para volver a la Agenda o a la vista de las Zonas FC. El valor visualizado previamente se va a establecer como valor predeterminado.
La próxima vez que escriba en la Agenda o en la vista de las zonas de FC se mostrará el valor predeterminado.
Valor predeterminado

## 3.2 SEGUIMIENTO SEMANAL

La función de seguimiento semanal revisa automáticamente su progreso y le recuerda que debe comprobar los ejercicios de la semana pasada. El aviso aparece a medianoche entre el domingo y el lunes.

1. Pulse el botón ▲ para abrir el aviso ✉.
2. Aparece **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (Verificando sus ejercicios semanales). Pulse OK para comprobar los ejercicios de la semana anterior o pulse y mantenga presionado el botón Back para volver a la pantalla Hora del día.




Aparecerá **Result** (Resultado) y la siguiente información:
Recuento total del ejercicio realizado la semana pasada
Duración total del ejercicio
El total de las calorías quemadas durante el ejercicio (Cal/kcal)

3. Volver a la pantalla Hora del día pulsando OK.

# 4. CONSULTAR LA INFORMACIÓN GUARDADA EN UN ARCHIVO

El archivo incluye información en las sesiones de ejercicio grabadas. El archivo Ejercicio y Agenda incluye información sobre las 12 últimas sesiones de entrenamiento.

- En el **archivo Ejercicio** puede ver información detallada sobre las sesiones de entrenamiento de la semana actual, como la duración del ejercicio, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca máxima y media y la hora del ejercicio en diferentes zonas de intensidad.
- En el **archivo Agenda** puede ver los valores totales semanales de las últimas doce semanas.
- En el **archivo Totales** puede ver sus valores acumulados totales, el recuento del ejercicio, la hora y las calorías quemadas en muchos ejercicios comenzando desde la última puesta a cero.

Cuando el archivo se haya llenado, la información más antigua del archivo se sustituye por la más reciente. Si desea guardar los datos del ejercicio durante un período de tiempo más largo, transfiera el archivo al Polar Fitness Trainer (Entrenador personal de Polar). Para obtener más información, consulte la sección Transferencia de datos en la página 50.

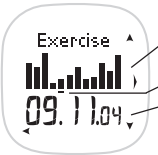
Pulse → **Exercises** (Ejercicios) ▼ Pulse → **Totals** (Totales) ▼ Pulse → **Diary** (Agenda) ▼ **Send** (Enviar)

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Exercise** (Ejercicio).
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **File** (Archivo). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EXERCISES** (Ejercicios), **TOTALS** (Totales), **DIARY** (Agenda) o **SEND** (Enviar). Pulse OK.

***Nota:*** *Si aparece* ***Empty*** *(Vacío) no se ha grabado información sobre el ejercicio en el archivo.*

## 4.1 ARCHIVO EJERCICIO

Aparecerá la siguiente información:

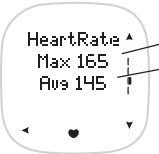



Las barras gráficas indican la cantidad de ejercicio realizado. La altura de la barra indica la duración del ejercicio.
El ejercicio seleccionado se muestra mediante un cursor.
Fecha en la que se ha realizado el ejercicio

Seleccione el ejercicio con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
Desplácese por la siguiente información con los botones ▲ / ▼.

**Duration** (Duración)
Hora del día en la que ha comenzado el ejercicio
Duración del ejercicio (hh.mm.ss)

**Calories** (Calorías)
El total de las calorías quemadas durante el ejercicio (Cal/kcal)
Porcentaje de grasa de las calorías quemadas




**Heart Rate** (Frecuencia cardíaca)
La frecuencia cardíaca máxima (Máx.) y
media (Med.) en pulsaciones por minuto alternan con el porcentaje de la lectura de la frecuencia cardíaca máxima.

**Time in Zone** (Tiempo en zona, se muestra si los límites de FC están activados)
Límites del ritmo cardíaco
Duración del ejercicio entre los límites de la frecuencia cardíaca

Pulse el botón Back para volver al archivo Ejercicio.
Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

## Borrar el archivo

1. De forma alternativa si desea borrar el archivo seleccionado, pulse y mantenga presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca **DELETE FILE?** (Borrar status).
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sí) o **NO**. Pulse OK.
3. Si selecciona Sí, la unidad de pulsera muestra **ARE YOU SURE?** (Está seguro?) Si no desea borrar el archivo, seleccione **NO**. Seleccione **Sí** para borrar el archivo. Pulse OK. ¡Nota! Después de borrar el archivo no se puede recuperar.

## 4.2 ARCHIVO TOTALES

En el archivo Totales puede ver el tiempo total acumulado de ejercicio, la duración y las calorías quemadas en varios ejercicios partiendo desde la última puesta a cero.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **File** (Archivo). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **TOTALS** (Totales). Pulse OK.

***Nota:*** *Si aparece* ***Empty*** *(Vacío) no se ha grabado información sobre el ejercicio en el archivo.*

Desplácese por la siguiente información con los botones ▲ / ▼.

**Total Exe.Count** (recuento de sesiones de ejercicio)
La última fecha de puesta a cero del recuento acumulado total.
Recuento total de ejercicios comenzando desde la última puesta a cero.

***Nota:*** *Cuando haya registrado 65.535 sesiones, el recuento acumulado total se pone a cero automáticamente.*

**Total Duration**
La última fecha de puesta a cero de la duración total acumulada del ejercicio.
Duración total acumulada del ejercicio durante varias sesiones de entrenamiento, comenzando a partir de la última puesta a cero.

***Nota:*** *La duración total del ejercicio se muestra en horas y minutos hasta que alcance las 99 horas y 59 minutos. Después de esto, la duración total del ejercicio se muestra en horas hasta alcanzar 9.999 horas y la duración total del ejercicio se pone a cero automáticamente.*

**Total Calories**

La última fecha de puesta a cero del total de calorías acumuladas.
Calorías totales acumuladas quemadas durante varias sesiones de ejercicio, comenzando en la anterior puesta a cero.

***Nota:*** *Cuando haya quemado 999.999 kcal (o calorías), las calorías totales acumuladas se pondrán a cero automáticamente.*

## Puesta a cero de los contadores totales

1. Aparece **Reset Total Counters?** (Poner contadores a cero?). Pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar la puesta a cero de **ALL** (todos los contadores totales), **EXE.COUNT** (recuento total), **DURATION** (duración total) o **CALORIES** (total Cal/kcal). Pulse OK.
3. Aparece **ARE YOU SURE?** (Está seguro?) Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sí) o **NO.** Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

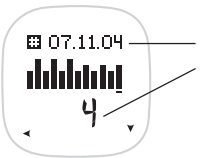
## 4.3 ARCHIVO AGENDA

En el archivo Agenda puede consultar la información semanal de la Agenda que se guarda automáticamente. El archivo Agenda incluye información sobre las últimas 12 semanas. Cuando se haya llenado el archivo Agenda, la información de la semana siguiente reemplaza a la más antigua. La semana de la agenda se guarda en el archivo Agenda el domingo a medianoche. A la misma hora, se pone a cero la agenda.

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **File** (Archivo). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **DIARY** (Agenda). Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **EXE.COUNT** (recuento del ejercicio), **EXE.TIME** (duración del ejercicio), **CALORIES** (Calorías) o **HR ZONES** (Zonas FC). Pulse OK.

***Nota:*** *Si aparece* ***Empty*** *(Vacío) no se ha grabado información sobre el ejercicio en el archivo.*

Desplácese a la siguiente información guardada con los botones ▲ / ▼. El cursor negro se mueve dependiendo de la semana. Pulse Back para volver a la vista de la Agenda.




**Exe.Count** (recuento de sesiones de ejercicio)
Aparece el último día de la semana seleccionada (Domingo)
Recuento acumulado del ejercicio

**Exe.Time** (duración del ejercicio)
Aparece el último día de la semana seleccionada
Duración acumulada del ejercicio (hh.mm.ss)

**Calories** (Calorías)
Aparece el último día de la semana seleccionada
Calorías gastadas acumuladas del ejercicio (Cal/kcal)

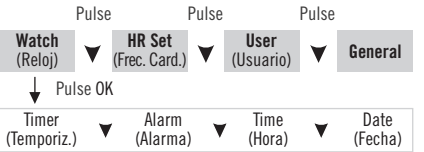
**HR Zones** (Zonas FC)
Aparece el último día de la semana seleccionada
La duración del ejercicio objetivo en la zona de intensidad Moderada.
Pulse OK para ver la duración del ejercicio objetivo en diferentes zonas de intensidad.
Pulse los botones ▲ / ▼ para desplazarse por las intensidades. Pulse Back para volver a la vista de las zonas de FC.

# 5. AJUSTES

En el menú Ajustes, puede ver o cambiar la información que ha fijado anteriormente, tal como la hora del día o la fecha o puede fijar información como los límites de la frecuencia cardíaca, el volumen y los ajustes de la alarma.

## 5.1 AJUSTES DEL RELOJ

Tenga en cuenta que la hora y la fecha se pueden presentar de dos maneras. Seleccione el modo de presentación cuando ajuste la hora en el modo de 12 horas (fecha: mes, día, año) o el modo de 24 horas (fecha: día, mes, año).




1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Exercise** (Ejercicio).
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Settings** (Ajustes). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Reloj). Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar los valores **TIMER** (Temporizador), **ALARM** (Alarma), **TIME** (Hora) o **DATE** (Fecha). Pulse OK para seleccionar los ajustes deseados.

***Nota:***

- *Para volver a la pantalla Hora del día desde cualquier menú pulse y mantenga presionado el botón Back.*
- *También puede fijar los ajustes del reloj pulsando y manteniendo presionado el botón Back en la pantalla Hora del día.*
- *Puede saltarse los valores de la fecha y la hora y aceptarlos tal y como son pulsando y manteniendo presionado el botón OK.*

### 5.1.1 AJUSTE DEL TEMPORIZADOR

Puede ajustar el cronómetro para que suene la alarma una vez después de un tiempo establecido.

- Ajuste las **horas** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
- Ajuste los **minutos** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK. El cronómetro comienza a funcionar y aparece **Timer** (Temporizador).

Mientras el cronómetro esté en funcionamiento, se puede reiniciar pulsando OK o puede detenerlo pulsando Back. Puede cambiar la pantalla manteniendo presionado el botón. El cronómetro sigue funcionando incluso si no está en la pantalla.

## Desactivado de la alarma del cronómetro

Cuando **Timer** parpadea en la pantalla y suena la alarma, pulse el botón Back y detenga la alarma. Cuando la alarma se detiene, la pantalla se ilumina automáticamente y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día. Si no detiene la alarma, sonará durante un minuto y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día.

***Nota:***

- *La alarma del cronómetro se activará en todos los menús excepto en el menú Ejercicio. Cuando suena la alarma y está en alguno de los otros menús, la unidad de pulsera muestra la vista de alarma del cronómetro.*
- *Si los botones están bloqueados cuando suena la alarma, los botones funcionarán normalmente.*

### 5.1.2 AJUSTE DE LA ALARMA

1. Si empieza desde la pantalla Hora del día, pulse OK.
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Settings** (Ajustes). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Reloj). Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **ALARM** (Alarma). Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **DAILY** (Diaria), **MON-FRI** (Lun-Vie) o **OFF**. Pulse OK.
   Si selecciona off, pulse OK y continúe desde el siguiente ajuste.
   Si está utilizando el modo de 12 horas: seleccione **AM** o **PM** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
6. Ajuste las **horas** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
7. Ajuste los **minutos** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

## Desactivado de la alarma

Cuando aparezca **SNOOZE?** la alarma suena y la luz de fondo parpadea. Pulse el botón Back y detenga la alarma. Cuando la alarma se detiene, la pantalla se ilumina automáticamente y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día. Pulse el botón OK o los botones ▲ / ▼ para silenciar la alarma durante 10 minutos y para que el cronómetro comience a funcionar. Si no detiene la alarma, sonará durante un minuto y la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Hora del día.

***Nota:***

- *La alarma se activará en todos los menús excepto en el menú Ejercicio. Cuando suena la alarma y está en alguno de los otros menús, la unidad de pulsera muestra la vista de alarma.*
- *Si los botones están bloqueados cuando suena la alarma, los botones funcionarán normalmente.*

### 5.1.3 AJUSTE DE LA HORA

*Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 3, página 38.*

4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **TIME** (Hora). Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar la modalidad de hora de **12 H** o **24 H**. Pulse OK.
   Si selecciona el modo 12 h, seleccione **AM** o **PM** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
6. Ajuste las **horas** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
7. Ajuste los **minutos** con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

### 5.1.4 AJUSTE DE LA FECHA

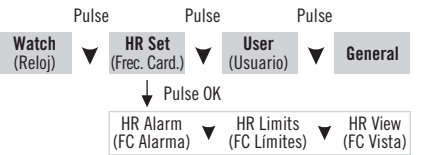
*Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 3, página 38.*

4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **DATE** (Fecha). Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el mes (**mm**) o el día (**dd**). Pulse OK.
6. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar el día (**dd**) o el mes (**mm**). Pulse OK.
7. Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el año (**yy**). Pulse OK.

Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

## 5.2 AJUSTES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

En el menú FC set (Frecuencia cardíaca) puede modificar los ajustes utilizados durante las sesiones de ejercicio. Los ajustes del ejercicio, los límites de la frecuencia cardíaca así como los ajustes de la alarma y el modo de vista se combinan en FC set. Con FC set, puede utilizar fácilmente los ajustes de ejercicio deseados y no necesita ajustar cada valor por separado.




1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Exercise** (Ejercicio)**.**
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Settings** (Ajustes). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HR SET** (Frec. Card.) Pulse OK.
5. Pulse los botones ▲ / ▼ **HR ALARM** (FC Alarm), **HR LIMITS** (FC Límites) o **HR VIEW** (FC Vista) para el valor de la frecuencia cardíaca. Pulse OK.

**1. Valor del volumen de la alarma de FC**

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o alarma **OFF**. Pulse OK.

**2. Ajuste de los límites de FC**

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** o **OFF**. Pulse OK.

**OWNZONE:** Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HARD** (Intenso), **MODERATE** (Moderado), **LIGHT** (Suave) o **BASIC** (Básico) para OwnZone. Pulse OK.
La unidad de pulsera muestra los límites OwnZone determinados previamente en la zona seleccionada. Si no ha realizado OwnZone, se muestran los límites establecidos en función de su edad. Estos límites se utilizan si la próxima determinación de OwnZone falla.
Pulse OK para volver a la vista FC Set.
Para obtener más información sobre cómo determinar los límites de OwnZone, consulte la sección OwnZone en la página 22.

**AUTOMATIC:** Cálculo automático de los límites de la frecuencia cardíaca basados en la edad.
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HARD** (Intenso), **MODERATE** (Moderado), **LIGHT** (Suave) o **BASIC** (Básico). Pulse OK. La unidad de pulsera muestra los límites del ritmo cardíaco en función de la fecha de nacimiento introducida.
Pulse OK para volver a la vista FC Set.

| Limites | Ejercicio |
|---|---|
| **HARD** (Intenso) | La zona de intensidad Intenso (80-90% $FC_{max}$) es para ejercicio de relativamente corta duración a alta intensidad. Hacer ejercicio en esta zona ocasiona dificultad respiratoria, fatiga muscular, cansancio y aumenta la capacidad de rendimiento máximo. |
| **MODERATE** (Moderado) | Hacer ejercicio en la zona de intensidad Moderado (70-80% $FC_{max}$) es particularmente eficaz para mejorar la condición física aeróbica. Se recomienda a personas que hacen ejercicio regularmente. |
| **LIGHT** (Suave) | Hacer ejercicio en la zona de intensidad Suave (60-70% $FC_{max}$) es bueno para mejorar la salud y la condición física. También mejora la resistencia básica y le ayuda a recuperarse de entrenamientos más duros. |
| **BASIC** (Básico) | Límites para el ejercicio Básico (65-85% $FC_{max}$). Esta zona de intensidad es apropiada para el ejercicio aeróbico intenso. |

**MANUAL:** En lugar de determinar la zona de frecuencia cardíaca utilizando OwnZone o los límites automáticos, puede determinar los límites de la frecuencia cardíaca objetivo manualmente utilizando la fórmula de la edad.

La zona de ritmo cardíaco objetivo es un intervalo entre los límites de ritmo cardíaco superior e inferior expresado como porcentaje del ritmo cardíaco máximo ($FC_{max}$) o como pulsaciones por minuto (ppm). $FC_{max}$ es el número máximo de latidos cardíacos por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. La unidad de pulsera calcula $FC_{max}$ en función de la edad: Frecuencia cardíaca máxima = 220-edad. Para un cálculo más exacto de su $FC_{max}$, consulte a su médico o especialista deportivo para realizar una prueba de esfuerzo.

La unidad de pulsera muestra los límites de frecuencia cardíaca determinados previamente. De forma alternativa, si no ha determinado los límites manuales antes, se mostrarán los límites basados en la edad
Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite **superior**. Pulse OK.
Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el límite **inferior**. Pulse OK.

**OFF:** La función se desactiva y no hay límites de la frecuencia cardíaca objetivo durante la sesión de entrenamiento.

La siguiente tabla muestra las zonas de frecuencia cardíaca objetivo en pulsaciones por minuto (ppm) calculados en función de la edad a intervalos de 5 años. Calcule su propia $FC_{max}$, anote sus propias zonas de frecuencia cardíaca objetivo y seleccione las que más le convengan para su ejercicio.

| Edad | $FC_{max}$ (220-edad) | Suave* 60-70% de $FC_{max}$ | Moderado 70-80% de $FC_{max}$ | Intenso 80-90% de $FC_{max}$ |
|---|---|---|---|---|
| 20 | 200 | 120-140 | 140-160 | 160-180 |
| 25 | 195 | 117-137 | 137-156 | 156-176 |
| 30 | 190 | 114-133 | 133-152 | 152-171 |
| 35 | 185 | 111-130 | 130-148 | 148-167 |
| 40 | 180 | 108-126 | 126-144 | 144-162 |
| 45 | 175 | 105-123 | 123-140 | 140-158 |
| 50 | 170 | 102-119 | 119-136 | 136-153 |
| 55 | 165 | 99-116 | 116-132 | 132-149 |
| 60 | 160 | 96-112 | 112-128 | 128-144 |
| 65 | 155 | 93-109 | 109-124 | 124-140 |
| | | | | |

** La definición de la intensidad del ritmo cardíaco objetivo de Polar se modifica en función de las recomendaciones de las autoridades científicas sobre el ejercicio según las que la intensidad Suave puede alcanzar niveles inferiores al 60% de $FC_{max}$.*

### 3. Ajuste de la vista FC

Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **HR** (pulsaciones por minuto), o **HR%** (porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima). Pulse OK.

## 5.3 AJUSTES DE USUARIO

En el menú Ajustes usuario, puede modificar sus datos personales, peso, estatura, cumpleaños, sexo y ajustes extra de usuario.

1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Exercise** (Ejercicio).
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Settings** (Ajustes). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **USER** (Usuario). Pulse OK.
4. **Weight** (Peso): Ajuste el peso con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
5. **Height** (Estatura): Ajuste la estatura con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
6. **Birthday** (Nacimiento): Ajuste el mes (**mm**) o el día (**dd**) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

***Nota:*** *Puede saltarse el ajuste de la fecha de nacimiento y aceptarla pulsando y manteniendo presionado el botón OK.*

7. Ajuste el día (**dd**) o el mes (**mm**) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
8. Ajuste el año (**yy**) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.
9. **Sex** (Sexo): Seleccione **MALE** (Masculino) o **FEMALE** (Femenino) con los botones ▲ / ▼. Pulse OK.

10. **View Extra User Settings** (Ver Ajustes Extra Usuario): Se recomienda que cambie los siguientes ajustes ($FC_{max}$, $FC_{Sent}$, $VO_{2max}$) sólo si conoce su **valor medido en laboratorio**. Pulse OK para seleccionar los Ajustes extra usuario. Mantenga presionado el botón Back para volver a mostrar la pantalla Hora del día.

11. **Valor máximo de la frecuencia cardíaca ($FC_{max}$/$HR_{max}$)**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar la frecuencia cardíaca máxima. Pulse OK.

$FC_{max}$ es el número máximo de latidos cardíacos por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. La forma más exacta de determinar su valor de $FC_{max}$ individual es realizar una prueba de laboratorio de esfuerzo máximo. $FC_{max}$ es una herramienta útil para la determinación de la intensidad de la actividad. $FC_{max}$, es un valor utilizado en la estimación del gasto de energía.

12. **Valor de la frecuencia cardíaca estando sentado ($FC_{Sent}$/$HR_{sit}$)**: Pulse los botones ▲ / ▼ para fijar el valor de la frecuencia cardíaca en una posición sentada. Pulse OK.

$FC_{Sent}$ debe ser la frecuencia cardíaca habitual cuando no está realizando actividad física alguna (mientras está sentado). $FC_{Sent}$ es un valor utilizado en el cálculo del gasto de energía. La forma más sencilla de determinar $FC_{Sent}$, es sentándose y poniéndose la unidad de pulsera y el transmisor. Comience la medición para que aparezca el valor de la frecuencia cardíaca en la pantalla. Mire su unidad de pulsera pasados 2 ó 3 minutos. Esta es la $FC_{Sent}$. Para calcular de forma más precisa la $FC_{Sent}$ lleve el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar durante un día normal. Ocasionalmente, cuando esté sentado y no esté realizando actividad física alguna durante 2-3 minutos, anote el valor de la frecuencia cardíaca. Al terminar el día, calcule el valor medio.

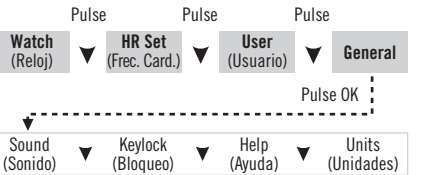
13. **Valor de consumo máximo de oxígeno ($VO_{2max}$, ml/kg/min)**: Pulse los botones ▲ / ▼ para ajustar el valor del consumo máximo de oxígeno. Pulse OK.

$VO_{2max}$ es la capacidad máxima de consumo de oxígeno por su organismo durante el esfuerzo físico máximo. También se conoce como capacidad aeróbica o consumo de oxígeno máximo. $VO_{2max}$ es un valor muy utilizado para evaluar la condición aeróbica (cardiovascular). La forma más exacta de determinar su valor de $VO_{2max}$ individual es realizar una prueba de laboratorio de esfuerzo máximo. La condición física aeróbica tiene que ver con la eficacia con la que el sistema cardiovascular transporta el oxígeno a los distintos órganos del cuerpo. $VO_{2max}$, es un valor utilizado en la estimación del gasto de energía.

***Nota:*** *Si ha cambiado accidentalmente los Ajustes extra de usuario, puede volver a los valores predeterminados pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz). Se muestra* ***RESTORE DEFAULT?*** *(Restaurar por defect?). Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar* ***YES*** *(Sí) o* ***NO****. Pulse OK.*

## 5.4 AJUSTES GENERALES

En el menú Ajustes generales, puede modificar los ajustes generales de la unidad de pulsera. Los ajustes generales incluyen el volumen, el bloqueo de botones, la ayuda y las unidades.




1. Empiece en la pantalla Hora del día. Pulse OK. Aparece **Exercise** (Ejercicio).
2. Pulse los botones ▲ / ▼ hasta que aparezca **Settings** (Ajustes). Pulse OK.
3. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **GENERAL**. Pulse OK.
4. Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **SOUND** (Sonido), **KEYLOCK** (Bloqueo), **HELP** (Ayuda) o **UNITS** (Unidades). Pulse OK.

**1. Volumen de los sonidos**
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2** (alto), **VOL 1** (bajo), o sonidos **OFF** (No). Pulse OK.

Si cambia el ajuste Vol 2 o Vol 1 no se verán afectados los tonos de la unidad de pulsera: Alarma de FC, reloj y cronómetro. Si selecciona la desactivación de los sonidos, los sonidos de la actividad y los botones se apagan. Los sonidos de la alarma pueden activarse o desactivarse en los Ajustes del reloj en la página 36. Las alarmas de la zona de frecuencia cardíaca también pueden activarse y desactivarse en los Ajustes del ejercicio y durante la sesión de entrenamiento.

**2. Selección del ajuste de bloqueo de los botones (Keylock)**
El bloqueo de los botones puede activarse en la pantalla Hora del día y durante el registro del ejercicio.

*Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4, página 47.*
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **MANUAL** o **AUTOMATIC**. Pulse OK.

**Automatic** El receptor de pulsera bloquea automáticamente todos los botones excepto el botón Light (Luz), si no se presiona un botón durante un minuto. Puede activar y desactivar el bloqueo de los botones pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca **BUTTONS UNLOCKED** (Botones desbloq).

**Manual** Puede activar y desactivar el bloqueo de los botones pulsando y manteniendo presionado el botón Light (Luz) hasta que aparezca o desaparezca.

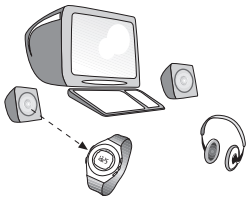
**3. Ajustes de ayuda**
Si activa el texto de ayuda, éste le guiará en los modos Ejercicio y Agenda.

*Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4, página 47.*
Pulse los botones ▲ / ▼ para activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) los textos de ayuda. Pulse OK.

**4. Ajuste de las unidades de medición**
*Si empieza desde la pantalla Hora del día, repita los pasos 1 a 4, página 47.*
Pulse los botones ▲ / ▼ para seleccionar **KG/CM** o **LB/FT**. Pulse OK.

| | lb/ft | kg/cm |
|---|---|---|
| Peso | Libras | Kilogramos |
| Estatura | Pies/pulgadas | Centímetros |
| Calorías | Cal | kcal |

# 6. TRANSFERENCIA DE DATOS



El entrenador personal Polar (Polar Fitness Trainer) es un servicio Web completo diseñado a medida especialmente para ayudarle a cumplir sus metas en fitness. El registro gratuito le permite acceder al programa de ejercicios personalizado, a la agenda, tests, contadores, artículos útiles y mucho más. Puede obtener accesos y comenzar el proceso de registro para el servicio Web en www.PolarFitnessTrainer.com.

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para fitness Polar F6 le ofrece la opción de transferir todos los ajustes fácilmente desde su ordenador a la unidad de pulsera a través de Polar UpLink™, y la información correspondiente como los datos de ejercicio de la unidad de pulsera al servicio Web de Polar a través de SonicLink™. Para poder utilizar la función UpLink de la unidad de pulsera necesita un ordenador con una tarjeta de sonido y altavoces o auriculares dinámicos, y para la función SonicLink, necesitará un micrófono.

En www.polar.fi/fitness encontrará más instrucciones.

# 7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar es un instrumento de alta tecnología y debe manejarse con cuidado. Las siguientes sugerencias le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía.

Guarde su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar en un lugar seco y limpio. No lo guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo una bolsa de plástico) o con material conductivo como una toalla húmeda.

## Mantenimiento

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las tareas de mantenimiento las lleve a cabo únicamente un centro de asistencia de Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

## Precauciones relativas al Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar

- Mantenga su Monitor de Frecuencia Cardíaca limpia. Límpiela con un jabón suave y solución acuosa. Séquela cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- No exponga el Monitor de Frecuencia Cardíaca a temperatures extremas. La temperatura de funcionamiento es de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F.
- No exponga el Monitor de Frecuencia Cardíaca a la luz solar directa durante períodos de tiempo prolongados, por ejemplo, dejándolo en un coche.
- No doble ni estire el transmisor ya que podría dañar los electrodos.
- El transmisor sólo debe secarse con una toalla. Un manejo incorrecto podría dañar los electrodos.

## Pilas del transmisor

La duración media prevista de la pila del transmisor es de 2.500 horas de uso. Cuando sea necesario cambiar la pila del transmisor, póngase en contacto con un Centro de servicio autorizado de Polar para obtener un transmisor de repuesto. Polar recicla los transmisores usados.

## Baterías del receptor de pulsera

La duración media prevista de la batería del receptor de pulsera es de año y medio en condiciones normales de uso. Tenga en cuenta que la carga de la batería se agotará con mayor rapidez si hace un uso excesivo de la iluminación de pantalla y de las señales de alarma. El símbolo indica que la carga de la batería es baja y debe cambiarse. No abra el receptor de pulsera. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua y el uso de componentes garantizados, la batería del receptor de pulsera sólo debe cambiarse en un centro de servicio técnico Polar autorizado. Al mismo tiempo, se llevará a cabo una comprobación periódica completa del Monitor de Frecuencia Cardíaca.

***Nota:***

- *Si el símbolo aparece y usted ha conectado la alarma previamente, ésta se activará una vez más. Después de esto, el símbolo de alarma desaparecerá. Si usted trata de volver a conectar la alarma, en la pantalla aparecerá el mensaje Battery Low (Batería Baja). No se puede volver a conectar la alarma hasta que no se cambie la pila.*
- *En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja pero el indicador se desactiva cuando vuelve a la temperatura normal.*
- *Si la reparación se lleva a cabo en un centro no autorizado, no se garantizará la resistencia al agua del dispositivo.*

# 8. PRECAUCIONES

## 8.1 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR Y LAS INTERFERENCIAS

**Interferencias electromagnéticas**
Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadoras para bicicletas, máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o al atravesar puertas eléctricas de seguridad.

**Máquinas de ejercicios**
Algunas máquinas de ejercicios están equipadas con components eléctricos o electrónicos como, por ejemplo, pantallas LED, motores eléctricos y frenos eléctricos que pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para intentar resolver estos problemas, vuelva a colocar el receptor de pulsera del siguiente modo:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo el receptor de pulsera hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca sin interferencias y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente del panel de pantalla del aparato, mientras que la parte derecha o izquierda de la pantalla está relativamente libre de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga el receptor de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.
4. Si el producto Polar para el Control de Peso sigue sin funcionar con el aparato de ejercicios, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica del ritmo cardíaco.

**Diafonía**
En el modo de funcionamiento no codificado ♥, el receptor de pulsera recoge señales de transmisores situados a una distancia de 1 metro/ 3 pies. Las señales sin codificar de más de un transmisor recibidas simultáneamente pueden dar como resultado una lectura incorrecta.

**Utilización del Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar dentro del agua**
El Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar puede sumergirse a una profundidad máxima de 30 metros/ 100 pies. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, no presione los botones del receptor de pulsera debajo del agua.

Los usuarios que midan su ritmo cardíaco en el agua podrán experimentar interferencias por las siguientes razones.

- El agua de las piscinas con un elevado contenido en cloro y el agua del mar son muy conductoras. Los electrodos de un transmisor Polar pueden experimentar cortocircuitos lo que impide que la unidad transmisora detecte señales de ECG.
- Al lanzarse al agua o realizar un movimiento brusco de los músculos durante competiciones de natación, la presión del agua puede desplazar el transmisor hacia una zona del cuerpo en la que no se puedan registrar las señales del ECG.
- La intensidad de las señales del ECG depende de cada persona y también varía según la composición tisular individual. El porcentaje de personas que experimentan problemas al medir el ritmo cardíaco es considerablemente mayor en el agua que en otros entornos.

## 8.2 MINIMIZAR POSIBLES RIESGOS DURANTE EL EJERCICIO CON EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

El ejercicio conlleva algunos riesgos, especialmente en el caso de personas que han llevado una vida sedentaria.

Antes de iniciar un programa regular de ejercicios, se recomienda contestar a las siguientes preguntas para comprobar su estado de salud. Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas fuera afirmativa, le recomendamos consulte con su médico antes de comenzar.

- ¿Ha realizado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso?
- ¿Tiene el colesterol alto?
- ¿Padece síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está tomando algún medicamento para la tensión o el corazón?
- ¿Ha sufrido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que afectan al ritmo cardíaco, como los medicamentos para el corazón, la tensión, el asma y los trastornos respiratorios, y algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

**Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio.** Si siente cansancio o un dolor inesperado con relación al nivel de intensidad del ejercicio, se recomienda detenerlo o continuar con una intensidad más suave.

**Advertencia para las personas con Marcapasos, defibriladores u otro dispositivo electrónico implantado.** Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán el monitor del ritmo cardíaco Polar bajo su propio riesgo. Antes de utilizarlo, se recomienda siempre realizar una prueba de ejercicio bajo la supervisión de un médico, con el fin de garantizar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo de un marcapasos y un monitor del ritmo cardíaco.

**En caso de sufrir reacciones alérgicas cuando una sustancia entra en contacto directo con su piel, o de que exista la posibilidad de que ciertas sustancias puedan causarle reacción alguna al utilizarlas,** revise la lista de materiales incluida en las Especificaciones Técnicas. Para evitar cualquier tipo de reacción alérgica al utilizar el transmisor, colóquelo sobre su camiseta, humedeciendo en cualquier caso la camiseta en la zona donde se encuentran los electrodos. De esta forma evitará fallos en la transmisión de su ritmo cardiaco.

***Nota:*** *El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede producir un color negro que puede manchar especialmente las ropas de colores claros y deteriorar la superficie del transmisor.*

# 9. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

**¿Qué debo hacer si...**
**...desconozco dónde me encuentro en el menú?**
Mantenga presionado el botón OK hasta que aparezca la pantalla de la hora.

**...no hay una lectura del ritmo cardíaco (- -)?**
1. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que lo lleva puesto según las instrucciones.
2. Compruebe que el transmisor está limpio.
3. Compruebe que no hay fuentes de radiación electromagnética cerca del receptor de pulsera Polar, como televisores, teléfonos móviles, monitores CRT, etc.
4. ¿Ha sufrido alguna crisis cardíaca que pueda haber alterado la forma de onda del ECG? Si es así, consulte a su médico.

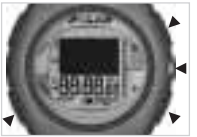
**...el símbolo del corazón parpadea de forma irregular?**
1. Compruebe que el receptor de pulsera se encuentra dentro del radio de transmisión y a no más de 1 metro/ 3 pies del transmisor Polar que lleva puesto.
2. Compruebe que la banda elástica no se ha aflojado durante el ejercicio.
3. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos.
4. Asegúrese de que no hay ningún otro transmisor del ritmo cardíaco dentro del radio de recepción (1 metro/ 3 pies).
5. La arritmia cardíaca puede causar lecturas irregulares. Si es así, consulte a su médico.

**...la lectura del ritmo cardíaco fluctúa o es demasiado alta?**
Es posible que haya entrado en una zona de señales electromagnéticas de gran intensidad que causan una lectura irregular en la pantalla del receptor de pulsera. Compruebe el entorno y aléjese de la fuente de interferencias.

**...la pantalla está en blanco?**
Cuando sale de fábrica, el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar se encuentra en el modo de ahorro de pila. Para activarlo, pulse cualquiera de los botones dos veces. Aparece el mensaje **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bienvenido al mundo del ejercicio físico de Polar). Consulte la sección Ajustes básicos en la página 10.

**...la pantalla está difuminada?**
Normalmente, el primer indicio de una pila agotada es el desvanecimiento de las cifras cuando se utiliza la luz de fondo o la aparición del indicador de carga de pila baja . Compruebe la carga de las pilas.

**...es necesario cambiar la batería del receptor de pulsera?**
Es aconsejable que las tareas de mantenimiento y reparación se lleven a cabo únicamente en un centro de servicio Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos o indirectos causados por un centro de servicio no autorizado por Polar Electro. El centro de servicio de Polar comprobará la resistencia al agua del receptor de pulsera tras la sustitución de la batería y realizará una revisión periódica completa de todo el producto Polar.



**...los botones no responden?**
Ponga a cero la unidad de pulsera. Al hacerlo se borrarán los ajustes de la fecha y de la hora.
Pulse todos los botones, excepto el botón Light (Luz), al mismo tiempo hasta que la pantalla aparezca llena de cifras. Pulse OK.
Para obtener más información consulte Ajustes básicos en la página 10. Si ya ha ajustado los Ajustes básicos a la vez puede omitirlos después de ajustar la fecha pulsando y manteniendo presionado el botón Back. Si no presiona ningún botón después de ponerlo a cero, el la unidad de pulsera volverá a mostrar la pantalla Hora del día al cabo de un minuto. Si esto no funciona, compruebe las pilas.

**...los límites de OwnZone Actualiz. varían mucho?**
La variación del ritmo cardíaco es sensible a todos los cambios que tienen lugar en el cuerpo y en el entorno. Los límites de la frecuencia cardíaca OwnZone se ven afectados, entre otros factores, por su condición física, la hora del día en que se determinó OwnZone, el tipo de ejercicio y el estado de ánimo. El límite inferior de OwnZone puede variar para la misma persona 5-10 pulsaciones y hasta 30 pulsaciones. No obstante se importante que el ejercicio que se lleve a cabo en OwnZone se perciba como suave o moderado. Por ejemplo, si aumenta su frecuencia cardíaca demasiado rápidamente tras la primera etapa, puede que los límites de frecuencia cardíaca OwnZone sean demasiado altos. Si los límites de OwnZone parecen estar demasiado altos, recomendamos que la determinación de OwnZone se repita.

# 10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Este producto tiene como finalidad:

- ayudar a los usuarios a conseguir sus objetivos personales de entrenamiento
- indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante una sesión de ejercicio.

No está previsto ni implícito ningún otro uso.

**RECEPTOR DE PULSERA**

| | |
|---|---|
| Tipo de batería: | CR 2032 |
| Duración de la batería: | Promedio de 1,5 años (1 hora al día, 7 días a la semana) |
| Temperatura de funcionamiento: | -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F |
| Resistencia al agua: | hasta 30 metros/ 100 pies |
| Material de la banda de la pulsera: | poliuretano |
| Material de la tapa posterior, hebilla de la correa de pulsera: | Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel. |
| Precisión: | superior a ± 0,5 segundos / día a una temperatura de +25 °C/ +77 °F. |
| Precisión de la medición del ritmo cardíaco: | ± 1% o ± 1 pulsaciones por minuto, el valor que sea mayor; la defin ción se aplica a condiciones de estabilidad |

**TRANSMISOR**

| | |
|---|---|
| Tipo de batería: | Pila de litio incorporada |
| Duración de la batería: | Promedio de 2.500 horas de uso |
| Temperatura de funcionamiento: | De 14 °F to 122 °F/-10 °C to +50 °C |
| Material: | Poliuretano |
| Resistencia al agua: | Impermeable |

**BANDA ELÁSTICA**

| | |
|---|---|
| Material de la hebilla: | Poliuretano |
| Material del tejido: | Nailon, poliéster y caucho natural con una pequeña proporción de látex |

**VALORES LÍMITE**

| | |
|---|---|
| Cronómetro | 23 h 59 m 59 s |
| Límites del ritmo cardíaco | 30 - 199 pulsaciones por minuto |
| Tiempo total | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Calorías totales | 0 -999.999 kcal |
| Recuento total de ejercicios | 65 535 |
| Fecha de nacimiento | 1921 - 2020 |

# 11. GARANTÍA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para uso del consumidor-comprador de productos Polar en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso del consumidor-comprador de productos Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el justificante de compra o la tarjeta internacional de garantía, como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la batería, las carcasas rotas o deterioradas, ni la banda elástica. Tampoco cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el periodo de garantía, el producto puede ser tanto reparado como reemplazado en un establecimiento autorizado libre de gastos.
- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidas por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

CE 0537 Esta marca CE indica que el producto cumple con la Directiva 93/42/CEE.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy.

# 12. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual es únicamente de carácter informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al desarrollo continuo de la marca.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no es representación o garantía de los productos que aparecen descritos en este manual. Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:
WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.
Otras patentes en curso.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR®

# 13. ÍNDICE


Agenda ..... 25
Ajuste de la alarma ..... 38
Ajuste de la hora ..... 39
Ajuste del temporizador ..... 37
Ajuste del volumen ..... 48
Ajustes ..... 36
Ajustes básicos ..... 10
Ajustes de ayuda ..... 49
Ajustes de fecha ..... 39
Ajustes de la frecuencia cardíaca ..... 40
Ajustes de las unidades de medición ..... 49
Ajustes de usuario ..... 44
Ajustes del ejercicio ..... 21
Ajustes del reloj ..... 36
Ajustes generales ..... 47
Archivo ..... 29
Archivo Agenda ..... 34
Archivo Ejercicio ..... 30
Archivo Totales ..... 32
Bloqueo ..... 48
Botones ..... 8
Comienzo de la grabación del ejercicio ..... 14
Control de su progreso ..... 25
Cuidado y mantenimiento ..... 51
Detención de un ejercicio ..... 20
Especificaciones técnicas ..... 57
$FC_{max}$ ..... 45
Frecuencia cardíaca ..... 12
Función Heart touch ..... 8
Funciones durante el ejercicio ..... 15
Garantía ..... 58
Interrupción del ejercicio ..... 18
Limitación de responsabilidad ..... 59
Luz de fondo ..... 8
Modo de 12h/24h ..... 10, 39
OwnZone ..... 22
Precauciones ..... 53
Preguntas más frecuentes ..... 55
Puesta a cero de la unidad de pulsera ..... 56
Puesta a cero del archivo de totales ..... 33
Puntos de condición física ..... 17
Sustitución de la pila ..... 52
Transferencia de datos ..... 50
Transmisor ..... 12, 52
Volver a la pantalla Hora del día ..... 8
Zonas de frecuencia cardíaca ..... 41-43